



**EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD**  
**SEPTIMO BÁSICO**  
**Profesora Karla Antezana Rojas**

**GUIA DE TRABAJO TEORICO / PRACTICO EN CASA**

**Actividad N°3**

**OA 4**

Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas, en diferentes entornos, aplicando conductas de auto cuidado y seguridad como realizar al menos 30 minutos diarios de actividades físicas de su interés, evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol, ejecutar un calentamiento, aplicar reglas y medidas de seguridad, hidratarse con agua de forma permanente, entre otras.

**Trabajo**

**Indicaciones:**

- 1.-Buscar información referida a la actividad física y salud o consulte a un adulto que realice deportes frecuentemente y luego responden las siguientes preguntas.
- 2.-Debera realizar la rutina de ejercicios adjunta al final.
- 3.- Deberán realizar 1 minuto de trabajo de cada ejercicio y 30 segundos de descanso y ubicarse para el ejercicio que sigue, lo realizara 2 veces cada ejercicio, el día que usted elija (mejor aún si es el día que le toca educación física).
- 4.- Deberá anotar en la tabla que se adjunta al final la cantidad de ejercicios que realiza en un 1 minuto.
- 5.-Una vez terminada la envía al correo: [karla.antezana@colegioprovidencialaserena.cl](mailto:karla.antezana@colegioprovidencialaserena.cl).

Nombre Alumna:	Curso:	Fecha: 03-04-2020	Puntaje: 33	Nota:
----------------	--------	----------------------	----------------	-------

**Preguntas:**

¿Cuáles son los efectos en el Rendimiento Físico de un deportista si consume Alcohol, Drogas y Tabaco? (6 pts.)

Efecto del Alcohol	Efecto de las Drogas	Efecto del Tabaco

**EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD**  
**SEPTIMO BÁSICO**  
**Profesora Karla Antezana Rojas**

2.-¿En qué consiste la alimentación saludable? ( 4 pts.)

3.-De 2 ejemplos de menús saludables: desayuno, almuerzo, onces y comida (8 pts.)

Horarios	Menú 1	Menú 2
Desayuno		
Almuerzo		
Once		
Comida		

4. ¿Qué actividades físicas podemos realizar para mantener una buena salud? Nombre 5 actividades mínimo, máximo 10. (5 pts.)

Rutina (10 puntos)

Ejercicios	EJEMPLO	Serie 1	Serie 2	PTS.
Ejercicios de calentamiento (cardiovascular): Skipping estático, elevación de rodillas y brazos extendidos al frente, tocar el piso con la palma de las manos y subir con salto estirando el cuerpo en la elevación.		0	0	2
Flexiones de brazos: Baja tronco flexionando tus brazos y vuelves a la posición inicial, puede utilizar apoyo de rodillas				2
Sentadillas: Piernas separadas a la altura de los hombros, bajar con espalda recta y cabeza mirando al frente (controlar movimiento), brazos rectos hacia el frente.				2

## EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

### SEPTIMO BÁSICO

Profesora Karla Antezana Rojas

<p>Fuerza Abdominal: Se ubica la espalda completa en el suelo o colchoneta, con piernas flexionadas, planta de pie completamente apoyado en el piso y pies separados a la altura de las caderas. Manos detrás de la nuca o entrelazadas en forma de cruz delante del pecho, una segunda persona puede afirmar los pies.</p>				2
<p>Salto de tijera: Párese derecho con los pies juntos y las manos a los lados. Salte, abra los pies y ponga ambas manos juntas sobre su cabeza, saltar de nuevo y volver a la posición inicial.</p>				2

5.-